

我們的努力將改變現狀

情況說明書

美國老人心理健康週

美國老人心理健康週(The Older American's Mental Health Week)是一個全國性的公共衛生週，這個新的紀念週設在五月這個心理健康月和美國老人月的最後一個星期。在這一週內將舉行全國、州和地區公益活動，向公眾和制定政策者宣傳老人的精神病是實際存在、普遍但卻可治癒的病症。美國老人心理健康週由老年婦女聯盟(The Older Women's League 簡稱：OWL)發起。其他合作夥伴包括老人、心理保健和醫務界的機構組織。

需要教育

最新的公眾輿論調查顯示大部分人認為心理健康問題是人變老的正常組成部分。人們往往會說：「我也會產生精神壓抑的。」但是，精神壓抑、焦慮和濫用藥物不是人變老的正常組成部分，而且，老人沒有理由不能繼續成長、發達並享受他們的「金色年華」。

美國老人、家庭成員、照料護理人員、鄰居和朋友都需要知道常見於老人的精神病是實際存在、普遍但卻可治癒的病症。他們需要知道失去親人時的正常悲痛和不正常的壓抑之間的不同；正常的擔心和焦慮症之間的差別；以及正常飲酒和濫用酒精和藥物以平撫感情傷痛之間的差異。

盡管醫學昌明，但是老人的精神病通常不容易被診斷出並缺乏足夠的治療。研究調查顯示治療老人的精神壓抑這樣的常見精神病與治療年輕人的精神病沒有什麼不同，同樣有效。心理和身體健康是健康人生不可或缺的兩個部分。如果人們對心理衛生和老人問題瞭解的愈多，則他們愈能幫助他們自己和他人。

本計劃提出的訊息

- 精神病不是人變老的正常組成部分。
- 精神病是實際存在、普遍但卻可治癒的病症，與年齡無關。
- 美國老人應充分享受金色的年華。心理健康的成人應繼續學習、成長、發達、享受生活並為社會作出貢獻。
- 人們對心理衛生和老人問題瞭解的愈多，他們則愈能幫助他們自己和他人。

美國老人和心理保健方面的事實

每五個美國老人中有一個老人患有可診斷出的精神病，但是他們中不到四分之一的老人得到任何精神保健方面的關注，更談不上什麼適當的精神治療。缺乏診斷及未經治療的精神病對於老人、他們的親人，特別是比男人活得更長的婦女而且通常擔任家庭照料護理的人來說，具有嚴重的影響。

研究調查顯示需治療普通病症的老人如果伴有精神壓抑或其他心理保健問題，他們看主治醫生的時間更頻繁、服用的藥物更多、而且更容易被送進急診室或住院。此外，伴有心理保健問題的治療結果更糟糕。例如：康復治療伴有精神壓抑的髖骨骨折或心臟病發作可能更不易成功治癒、而且費用更貴。

除了更差的康復效果和更高的費用之外，老人如果不治療精神病會導致功能衰退、生活品質下降及死亡率增高。盡管欲自殺的老人在一個月前看過醫生，但是，老人的自殺率是任何年齡組中最高的。

- 20%的美國人（年輕人和老人）在一年中患有可診斷的精神病（NIMH）。
- 自殺率最高的年齡組是 85 歲以上老人組（每 10 萬人中 19.4 人）。（美國自殺學協會，2002 年）
- 自殺率第二高的年齡組是 75 至 84 歲的老人組（每 10 萬人中 17.7 人）。（AAS）
- 在 65 歲以上自殺的總數中男人佔 83%。（CDC，2001 年）
- 亞裔美國婦女的自殺率為 65 歲以上自殺婦女中最高的。（CDC，2001 年）
- 11% 的 55 歲以上成人具有焦慮症。（USSG 1999 年）
- 4.4% 的老人患有可診斷的情緒障礙，逾 20% 的老人患有明顯的精神壓抑症。（USSG 1999 年）
- 參加醫療保障計劃(Medicare)的老人必須支付 50% 的精神病門診治療費用，但他們支付的其他醫療保健費用僅佔 20%。
- 治療起作用，有效果。治療包括服藥、心理療法或兩者兼用。

本情況說明書由老年婦女聯盟(OWL) 編寫。美國衛生和人類服務部(Department of Health and Human Services)下屬的老人事務局(Administration on Aging)和心理衛生服務局(Mental Health Services Administration)支持 OWL 為讓公眾瞭解這一非常重要問題所作的努力。欲瞭解美國老人心理健康週的詳情，請與 OWL 聯絡，地址：1750 New York Ave. Suite 350, Washington, DC 20006，電話：202-783-6686，傳真：202-638-2356，網址：www.owl-national.org 或電子郵件：owlinfo@owl-national.org。

美國衛生和人類服務部老人事務局(AoA)與全國性的組織和服務提供商網絡通力合作，一起為老年人和他們的照料護理人員提供便利的支援服務和資源。欲瞭解 AoA 詳情，請與美國衛生和人類服務部老人事務局聯絡，地址：The U.S. Department of Health and Human Services, Administration of Aging, Washington, DC 20201，電話：202-619-0724，電子郵件：aoainfo@aoa.gov，網址：www.aoa.gov。